Ялашева Альбина Мидхатовна

Ялашева Альбина Мидхатовна
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2026-04-08 11:49:20
10.0.0

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ с. Амзя _____(Ялашева А.М.)

Утверждаю:
_____
Умурбаева З.Ф.

Меню

на 09.04.2026, МОАУ СОШ с. Амзя , 1-4 класс Вегетарианское

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
		Завтрак		
190	266	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (вода) с м/р** *Хлопья овсяные "Геркулес", Сахар, Соль йодированная, Масло растительное рафинированное*	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
60	424	**Булочка домашняя** *Мука пшеничная, Сахар, Масло сливочное 72,5%(И), Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи сухие*	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37	
200	54-2гн-	**Чай с сахаром** *Сахар, Чай*	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	109	**Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.**	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	
		Итого за Завтрак	Калорийность-522, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-89	
		Обед		
250/5	96	**Рассольник ленинградский с перл крупой** *Картофель неочищенный, Крупа перловая, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Огурцы консервированные, Масло растительное рафинированное, Соль йодированная, Сметана*	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	
60	148	**Капуста тушеная** *Капуста белокочанная неочищенная, Морковь неочищенная, Лук репчатый неочищенный, Мука пшеничная, Сахар, Томат-паста, Масло сливочное 72,5%(И), Соль йодированная*	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
150	203	**Макаронные изделия отварные** *Макаронные изделия гр. А, Масло сливочное 72,5%(И), Соль йодированная*	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37	
200	507	**Компот из свежих яблок** *Яблоки, Сахар*	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	**Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом**	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	
		Итого за Обед	Калорийность-613, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-108	
		Итого за день	Калорийность-1 134, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-197	**163-03**

Шеф-повар _____ (Юзаева И.А.)
Ответственный по питанию _____ (Старикова С. Е.)

Калькулятор _____ (Зарипова Д.А.)